



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052 Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS
◆ 運動の秋。歩いてみませんか! P1
◆ ちょっと気になるニュース P6
◆ ドクターインタビュー P7
◆ ATOPICS P8

運動の秋。歩いてみませんか!



早くも今年最後の「あとびいなう」のお届けです。また11月12日の「いい皮膚の日」に合わせ、全国で皮膚科の先生方による市民講座が開催されます。

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など様々ですが、ある調査では「運動の秋」と答えた人がトップだったとか。今回は運動の基本、「歩く効能」について考えてみました。

「歩く」という基本

「平均寿命」と「健康寿命」

厚生労働省によると「身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている」としています。

「平成26年版 厚生労働白書」による直近一年に行った運動・スポーツの変化(1994年と2013年の比較)では、ウォーキング(20%超→50.8%)、ラジオ体操・エアロビクスなどの体操(20%超→30%超)をした人の割合が大幅に増えています。

そして、同省の「平成24年簡易生命表」では、日本人の平均寿命(2012年)は男性が79.94歳、女性が86.41歳。ご存知の通り、日本は世界で一番の長寿国です。また、「Global Burden Disease Study2010」のデータによると、日本の健康寿命は男性が70.6年、女性が75.5年でこれも世界一です。

した状態の生活となり、幸福感にも悪い影響をもたらすと考えられています。また、個人的にも社会全体的にも医療費等の負担は大きくなってしまいます。

歩行が脳を刺激し活発化!?

国土交通省のHPには、歩行による良い影響についてイタリアの65歳以上の749人に対して4年間の追跡調査を行った結果、ウォーキングの習慣がある人や日常生活でよく身体を動かす人は認知症のリスクが7割以上も低下するという結果が得られたとされています。

また、学生51名に各自のペースによるウォーキング(60分)実施後の調査結果では、「緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情の上昇が見られた」とのこと。ウォーキングには、感情的側面ではあるが、心理的な面に対する効用があることが示唆されています。

子どもの歩行量不足

一方、子どもの歩行量の絶対的不足の結果、転倒や身体能力レベルの低下が問題となっています。文部科学省の「平成18年度体力・運動能力調査報告書」では、11歳の50m走は、昭和61年時の男子で8.74秒が平成18年では8.89秒、女子は9.04秒から9.22秒と遅くなり、またソフトボール投げでも、男子が33.7mから29.5m、女子は20.1mから17.2mに飛距離が短くなっています。

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつこうに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観...ちょっと待った!全国約600万人(\*)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

\*H12~14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052 メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp

お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにしてすみじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行ってあります。

## ◇◇◇ 「1日10000歩!」 ◇◇◇

厚生労働省は、「1日1万歩」の歩数を確保することが理想と考えていますが、その根拠とするアメリカスポーツ医学協会では、1日300kcalの消費が推奨されており、体重60kgで時速4km(分速70m)・歩幅70cmで10分歩く(700m・1000歩)場合を計算すると、消費エネルギーは30kcalとなり、1日当たり300kcalのエネルギー消費は1万歩に相当するとされています。少し古いデータですが、日本人の歩数(平成9年度国民栄養調査)は、1日平均で男性が8,202歩、女性が7,282歩で、1日1万歩以上歩いている人の割合は、男性が29.2%、女性が21.8%とされていました。

### ウォーキングの効能

#### ◇◇◇ 「有酸素運動」ってなんだ? ◇◇◇

有酸素運動とは、好氣的代謝によってヘモグロビンを得るため長時間継続可能な軽度または中程度の負荷の運動のこと。一方、無酸素運動とは、酸素を使用せず短時間で高負荷の運動を指します。有酸素運動には、屋外ではウォーキング・ノルディックウォーク・ジョギング・ランニング・サイクリング・クロスカントリースキーなど。屋内ではエアロビクスや、水泳、アクアビクスも有酸素運動に該当します。有酸素運動の効果は、心肺機能や酸素摂取能力の改善、冠動脈疾患の危険性減少、慢性疾患発症率低下、不安や抑うつ感軽減、脳細胞増加を促し、脳の記憶機能を活性化などとされています。有酸素運動は比較的弱い力で長く運動できることがメリットで、20分以上続けることで体脂肪を減らしやすくなります。体の中に入ってきた脂肪は筋肉で燃やされるため血液中に運ばれますが、運動をしていない筋肉は脂肪を燃やさず全て体脂肪として蓄えられます。有酸素運動を始めて20分間は血液中の脂肪が使われますが、20分後からは皮下脂肪や内臓脂肪が使われ、体脂肪が減りやすくなります。有酸素運動でも無理をしてしまうと速くて浅い呼吸になってしまい、脂肪を燃焼するのに必要な酸素が不足します。息が苦しくなった時は無酸素運動になっており、体脂肪は燃えない状態です。なお、運動をするのは少し空腹の方が良いようですが、朝は血糖値が最も低いので何も食わずに運動を行うのは控えた方が良いでしょう。勿論、短距離走や筋力トレーニングなどの無酸素運動も筋肉を鍛え、基礎代謝量を増やすことなどのメリットがあります。

#### ◇◇◇ 「速歩き」は健康に効果的!? ◇◇◇

オムロン(株)のHP、健康コラムに興味深い研究結果がありました。2010年に発表されたものですが、30~55歳の女性1万3,535人の歩行速度を調査(調査開始時と9年後)し、70歳になった時の健康状態の関連を調べたところ、歩行速度が時速3.2km未満のゆっくり歩きの人を「1」とした場合、時速3.2~4.8kmの普通のスピードで歩く人は「1.9」倍、時速4.8km以上のやや速歩きで歩いていた人では「2.68」倍の「サクセスフルエイジング達成率」が高かったとのこと。この達成率とは、がんや糖尿病、心臓疾患や脳疾患などの大きな病気にかからず、認知障害もなく健康な状態でいられる率のことを指します。速く歩くことができる人は健康的でいられる可能性が高いということになりそうです。

人の筋肉は、運動をしないうちで20歳以降は1年に約1%衰えるとされています。つまり、30歳では20歳の時の筋肉量の約90%、50歳では約70%となる計算です。これを防ぐ方法は歩くこと。それも、有酸素運動特有の効果が得られやすい「速歩き」がオススメなのだそう。

人間の総消費エネルギーのうち、基礎代謝は約70%を占めています。筋肉量が減るために基礎代謝も18歳頃を機に減少します。また、女性は男性より筋肉量が少なく、基礎代謝も妊娠や出産のために体脂肪を蓄える必要があるため低い傾向にあります。30分連続して歩いても、10分を3回に分けて歩いても、体脂肪量の減少率はあまり変わらないという結果も出ているようですから、少しずつでも速歩きで歩くことを心掛けることも良いのかもしれません。

#### ◇◇◇ 理想的な歩幅や姿勢とは? ◇◇◇

理想的な歩幅は身長×0.45と言われています。厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の身長は平均値は男性が167.5cm、女性は154.2cm。これで計算すると理想的な歩幅は、男性で約75cm、女性は約69cm。けっこう大腿で歩くのが良いでしょう。反対に、歩かないことで心臓疾患のリスクが増大すること。これは糖尿病でも同様で、糖分の約70%は筋肉で消費できるとされますので、糖尿病の患者さんでも運動をしていればインスリンが不要に

なるケースもあるようです。また、歩く姿勢も重要です。

- ・背骨が正しいS字カーブを描いているか
- ・肩の高さが左右同じか
- ・膝と足先が同じように前を向いているか
- ・顔は正面を向いているか
- ・猫背になっていないか

速歩きには腕を前後に平行に、やや後ろに振ることが重要です。後ろに振ることに気をつけると、重心が前に移動しやすく歩行速度もアップします。勿論、こまめな水分補給もお忘れなく。

#### ◇◇◇ ストレスになる歩き過ぎはNG ◇◇◇

また、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏は、「1日8000歩、20分の速歩きが健康のカギ」とされています。その内容は、65歳以上の高齢者5,000人を対象に13年間の研究の結果、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いわけではなく、1日1万2,000歩・中強度活動時間40分以上と、1日8,000歩・中強度活動時間20分との差は僅かだったとのこと。しかも過度な運動は、逆にストレスとなって免疫機能を下げリスクもあるようです。その結果「1日8000歩・中強度活動時間20分」が健康に適した活動量だと導かれています。歩くコツは、スーパーの駐車場に近い所に車を停めて歩く。通勤時に最寄駅の1つ前で降りる。エレベーター・エスカレーターを使わないなど。また家庭内でも掃除機を手で持って掃除をする。2階へ上がる回数を増やすなど。少し工夫すれば無理なく取り入れられます。また、速歩きの目安は、「会話が出来るが歌は歌うことができない」程度だそうです。なお、運動強度は身体活動計などでも分かりますが、体力や年齢で変わります。速歩きが良いからと無理すぎは禁物です。

### アトピー性皮膚炎と運動の関係

#### ◇◇◇ 体験! 運動してみると…? ◇◇◇

アトピー患者さんによる個人的な体験談ですが、運動するようになって変わったことが、以下のように述べられていました。

- ・自信がついた  
運動を続けているということが自信に。アトピーで苦しい時は、なぜこんなに辛いのか、自分だけなぜこんな体にと自分を責めてしまう。自分を責めすぎるのは精神衛生上、良くない。
- ・ストレス解消  
外に出るというだけでも、随分ストレスの発散になる。
- ・痒みが減った  
筋トレやストレッチ、ランニングを始めてから「あれ? 帰ってからの痒みがまし」と気づいた。痒みが減るから肌もキレイになり、肌が強くなったようにも感じた。
- ・睡眠の質が上がってよく眠れる  
痒くて眠れない日もあったが、寝つきが良くなった。途中で起きることも減り、朝までぐっすり眠れるように。寝起きのだるさも減って布団から出ることが楽に。
- ・疲れにくくなった  
単純に体力がつき、血流も良くなり、汗をかくことで体が健康的に。そして、継続的に運動をすることで疲れにくい体に。
- ・ご飯が美味しい  
運動後のご飯はやっぱり美味しい。「糖質や脂質を減らさないとアトピーは治らない」など悩みながらご飯を食べていたが、今は「食べたら運動すればいいや」くらいの感覚に。
- ・自己管理能力アップ  
もともとだらしないタイプだったが、運動を取り入れるようになって自己管理能力がついた。やる気も出た。

皆さん如何です? 全ての方に絶対はありませんし、症状の度合いもあります。また、運動のあとのケアもとても大切です。体を動かすことは新陳代謝が活発になり、それまでの細胞から、新しく健康なものに置き換わるよう体を作り替えることかもしれません。スポーツはストレス解消にもなり、精神的ストレスでも悪化するアトピーにとって、スポーツは有効な手段の1つなのは、言うまでもありません。また、汗については賛否両論ありますが、いつも汗をかいているとだんだん痒みが少なくなるケースがあることも注目です。アトピーの患者さんは汗をかくと痒くなることから、普段汗をかかなくなり、湿疹があると汗管にも炎症がおよび汗孔や汗管が塞がるために、たまに汗をかくと非常に痒くなる場合も。翌日に疲れを残さない程度の健康な汗は、湿疹を改善させる1つの手段となるのかもしれませんが。但し、運動すると気管支喘息や蕁麻疹を誘発する場合は注意が必要です。また、埃



の多い所で行う競技や日光の影響を受けやすい屋外、排気ガスの影響を受けやすい道路沿い、農薬や花粉の影響を受けやすいゴルフ場など、症状によって少し配慮が必要かもしれません。

歩行がアトピーに与える効果は？

倉敷芸術科学大学生命学部大学院人間文化研究科などによる「アトピー性皮膚炎患者に対する体質改善の試み-定期的な軽運動負荷が与える影響-」の研究で、定期的な運動によるアトピー性皮膚炎患者の体質改善について検討がなされました。

生後まもなく或いは小学生時にアトピー性皮膚炎を発症し、年齢が35.6±8.2歳の女性5名(仕事を持ち、意識的な運動習慣を持たない人)を被験者とし、1週間当たり3日間のwalkを3カ月間実施(1カ月目は1日30分間、2カ月目が1日40分間、3カ月目が1日50分間)し、体組成やエネルギー代謝の変化、腹部皮膚温の変化などが調べられました。その結果、軽運動によってインピーダンス(体内の電気抵抗を示すと同時に、筋肉量を推定する指数になる)、%Fat(体脂肪)及びBMI(体水分量及び体格指数)の変化が確認されました。また、BMR(基礎代謝量)についても、walk(任意の速度による自然歩行)が影響を与える可能性を示唆することが確認されました。まず、インピーダンスはwalkが増えた1カ月目と2カ月目で低下。この低下は筋肉量が増加したことを指し、筋肉量の増加は身体を構成している体組成の改善、同時に相対的な体力である行動体力及び防衛体力の向上を意味するとのこと。%Fatは1カ月目に低下しましたが、2カ月目と3カ月目には再び上昇。これは、今回のwalkが%Fatを燃焼するために必要な運動量及び強度に達していなかったからのようです。また、BMRは、walkを開始して1カ月目に急速に低下する傾向を示しました。これは、運動刺激によって新陳代謝が促進されたということで、新陳代謝の促進は血流量及び物質代謝の促進を意味し生体機能が向上したとも言えます。さらに、腹部皮膚温については、walk開始から1カ月目、2カ月目、3カ月目に低下する傾向が認められました。アトピー患者さんは、そうではない人に比べて余分なエネルギーを必要とする因子が体内に存在し、皮膚の炎症を沈下させるために必要なエネルギー代謝と言えるのではないかとされています。

お腹の「谷折れ線」と症状の関係？

第21回アトピー性皮膚炎治療研究会で発表された、金沢大学医学部卒の皮膚科専門医である山本綾子先生の論文によると、体幹の痒みで多いのが背中上部(肩甲骨あたり)と腰であり、「腰や背中が痒いのは擦れるからだ」と思っている人も多いとのこと。しかし、人間の背骨の構造上、正常な姿勢であれば、肩甲骨や腰は出張っていないので、その部分だけ痒いというはおかしな話だと云われています。アトピーを発症している患者さんのお腹には深いシワがあるとされています。まるで折り紙の「谷折り線」のようにくっきりとした線で、痩せ形～普通の体型の人にもあり、これは腹筋が足りず腹部が押しつぶされたことによりシワになっているという考え方です。これは大人だけでなく乳幼児にも共通しているとのこと。猫背と呼ばれる姿勢の場合、お

腹を曲げ、背中を丸め、首も下に向くため、首のアーチも腰のアーチも前弯(前方に凸)であるという本来の状態に逆らっていることになり、朝から晩までずっと首や腰の筋肉が引っ張られ続け、筋肉に負担がかかり硬くなり血流が悪くなって、腰や肩甲骨部位がかさかさしたり、湿疹がでけると提唱されています。姿勢や歩き方がアトピーの症状に影響を与えている可能性も否認しません。

大気汚染物質の皮膚への影響

大気汚染とアトピーの関係？

歩きませんか?とお勧めしながら惑わす情報ですが、東北大学大学院医学系研究科などによる「大気汚染物質がアトピー性皮膚炎の症状を引き起こすメカニズムを解明-痒みの制御をターゲットとした新規治療法開発の可能性-」という研究発表があります。ここでは、転写因子であるAhR※活性化マウスを利用して、大気汚染によるAhRの活性化とアトピー性皮膚炎の関係を検討しています。(※AhR=ダイオキシン受容体)

その結果、ディーゼル排気に含まれる物質などの大気汚染物質を慢性的に皮膚に塗布することでAhRが活性化され、正常なAhR遺伝子を持ったマウスでアーテミン/arteminの発現や表皮内神経伸長、痒み過敏性など、AhR活性化マウスに見られた症状が再現。さらに、アトピーの皮膚ではAhRの活性化が強い人ほどarteminの発現量が高いことがわかり、AhRによるartemin活性化が人のアトピー性皮膚炎に関連することが明らかになりました。皮膚について大気汚染物質がAhRを活性化し、表皮でのartemin産生を誘導することで、表皮内への神経伸長による痒み過敏性を引き起こし、さらには皮膚バリア機能の破綻によって抗原の侵入を増加、アトピーの諸症状を引き起こすと考察されていました。

歩くのは、昼?夜?

では、いつ歩くと大気汚染の影響を受けにくいのでしょうか?国立環境研究所の2007年発表の調査では、光化学スモッグの原因となるオキシダント(Ox)は全国的に昼夜を問わず増加傾向ですが、夜間より昼間の方がその平均濃度が高いことを示していますので、夜間の方が大気汚染の影響を受けにくいと考えられます。交通量の少ない早朝も清々として影響が少ないのかもしれませんが。また季節変動では、Ox濃度、PO(ポテンシャルオゾン)共に、4~5月の春季~初夏にかけて最も高く、夏季から秋季に低下、11~1月の冬季に低い傾向が見られました。まさに、この数カ月間が大気汚染の影響が少なく、歩くのに適した時期?なのかもしれません。

なかなか出来ませんが。。

先日、女性の患者さんがホットヨガ教室に通いだして、絶対にかかなかった顔からも、滴り落ちる汗をかくようになってお肌の調子も良いとお聞きしました。アトピーの症状が気になって引きこもりがちの人も多いと思います。まずは症状の改善が基本ですが、外を歩くこと、良い姿勢で前に進むことは身体にも心にも良いことなのかもしれません。

法人賛助会員様ご紹介 第40回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

日本バイリーン株式会社

平成26年 ご入会

- ◆ 所在地 〒104-8423 東京都中央区築地5-6-4
- ◆ 電話 03-4546-1191
- ◆ 業種 不織布製品の加工・販売
- ◆ 関連商品 「フルシャットマスク」シリーズ
- ◆ 一言

日本バイリーンは、1960年にドイツのフロイデンベルグ社、東レ、DICの3社合併の不織布専業メーカーとして設立され、産業や暮らしに欠かせない不織布のリーディングカンパニーとして社会に貢献しております。また、いままでの不織布にさまざまな付加価値を付けることで、不織布の持つ無限の可能性を追求しております。

東和産業株式会社

平成26年 ご入会

- ◆ 所在地 〒642-0034 和歌山県海南市藤白759
- ◆ 電話 073-484-2076
- ◆ 業種 家庭日用品
- ◆ 関連商品 ダニ取りシート・アレル物質吸着シート
- ◆ 一言

収納用品等を扱う家庭用品メーカーです。近年、ダニは季節を問わず生息しており、ダニ刺され、フンや屍骸によるアレル物質が問題になっています。置くだけでダニを誘引・吸着するシート「ダニピタポイα」、花粉・ダニなどに含まれるアレル物質の動きを抑制する「アレルバスターシート」など、生活環境の変化に対応した家庭用品を開発し、皆様に快適な生活をお届けしたいと思っています。

2017年度『いい皮膚の日』

11月12日は、毎年恒例となっております「いい皮膚の日」です。全国各地で皮膚科専門医による講演会やイベントが開催されます。アトピー・アレルギーの演題ばかりではありませんが、参加は全て無料です。相談会なども開催される会場もありますのでご検討ください。尚、小誌が開催日を過ぎて到着となった場合はご容赦ください。

「スキンケアで元気な皮膚といつまでも  
～365日、調子のいい肌のために～」  
日 時 10月15日(日)13:00～16:30  
会 場 日経ホール(大手町)  
行事内容 ・ご挨拶  
日本臨床皮膚科医会 会長 若林 正治先生  
・演題1 「女性のライフステージとスキンケア」  
若松町こころとひふのクリニック 榎垣 祐子先生  
・演題2 「皮膚を守る、正しいスキンケア」  
小林皮膚科医院 小林 美咲先生  
スキンケアアデモ 花王(株)学術美容グループ  
・演題3 「ライフステージを見通したスキンケア」  
福島県立医科大学 山本 俊幸先生  
・総合討論

日 時:11月11日(土)14:00～17:00  
会 場:札幌プリンスホテル国際館バミール  
行事内容:市民公開講座 14:00～16:00  
「子供の皮膚病・大人の皮膚病」  
司会 やまはな皮膚科クリニック 萩原 千也先生  
・水いぼについてよく知ろう～基本的なことから治療まで～  
北海道大学 今福 恵輔先生  
・知っているようで知らないニキビ  
恵み野皮膚科クリニック 柴田 雅彦先生  
・未定 札幌医科大学 神谷 崇文先生  
・意外と怖い!帯状疱疹について  
KKR札幌医療センター 野村 友希子先生  
・市民無料相談会 16:00～17:00

問 網走皮膚科クリニック ☎0152-43-2409

日 時:11月12日(日)  
会 場:大雪クリスタルホール  
行事内容:市民公開講座  
・日常よくある皮膚病あれこれ  
旭川医科大学 岩崎 剛志先生  
・本当は怖い帯状疱疹  
旭川医科大学 藤井 瑞恵先生  
・市民無料相談会

問 旭川医科大学皮膚科学講座 ☎0166-68-2523

日 時:11月11日(土)14:00～16:00  
会 場:函館市電田福祉センター  
行事内容:市民公開講座  
・「薬疹:薬を服用する前に知っておきたいこと」  
新潟大学 阿部 理一郎先生  
・市民無料相談会

問 日吉皮膚科クリニック ☎0138-30-3003

日 時:10月24日(火)18:30～20:00  
会 場:ANAクラウンプラザホテル釧路  
行事内容:市民公開講座  
・皮膚外傷と熱傷の取り扱い  
釧路皮膚科クリニック 足立 功一先生  
・アトピー性皮膚炎の病態と治療  
～今後期待される新しい治療を含めて～  
日本医科大学 佐伯 秀久先生

問 功に会釧路皮膚科クリニック ☎0154-37-6120

日 時:11月12日(土)13:00～  
会 場:男女共同参画プラザ カダール  
行事内容:市民公開講座  
・アタマジラミ 青森市民病院 神 可代先生  
・副腎皮質ホルモン(ステロイド)外用剤について  
三上皮膚科緑医院 三上 英樹先生

問 長島皮膚科クリニック ☎017-776-1112

日 時:11月19日(日)13:00～16:00  
会 場:アイーナ いわて県民情報交流センター  
行事内容:ひふの日記念講演  
「知って得する『食物アレルギー』と『皮膚トラブル』」  
・花粉症からはじまる食物アレルギー(仮題)  
岩手医科大学 中川 倫代先生  
・皮膚からはじまる食物アレルギー(仮題)  
岩手医科大学 花田 美穂先生

問 中村・北條クリニック ☎019-636-3555

日 時:11月12日(日)  
会 場:TKP仙台勾当台公園会館  
行事内容:市民公開講座  
・「アトピー性皮膚炎」  
東北医科薬科大学病院 岡 昌宏先生

問 谷田皮膚科医院 ☎022-223-7666

日 時:11月25日(土)  
会 場:秋田市文化会館 第7会議室  
行事内容:講演会  
・乾癬患者会とは?～決してひとりじゃない～  
日本乾癬患者連合会会長 柴崎 弘之氏  
・乾癬をもっと知ろう～自分にふさわしい治療は?～  
岩手医科大学 遠藤 幸紀先生

問 岡田医院 ☎018-834-3131

日 時:11月12日(日)14:00～16:30  
会 場:山形市保健センター 大会議室  
行事内容:皮膚の健康セミナー  
・知って得する接触性皮膚炎のお話  
山形市立病院済生館 角田 孝彦先生  
・最近ますます増えてきたおしゃれによる皮膚トラブル  
岡村皮膚科医院 岡村 理栄子先生

問 つばさ皮膚科 ☎0237-43-1241

日 時:11月18日(土)  
会 場:福島テルサ  
行事内容:市民公開講座  
「乾癬はどんな病気?今できる治療法は?」  
南福島さとう皮膚科 佐藤 守弘先生

問 伊藤皮膚科クリニック ☎024-551-1121

日 時:11月12日(日)13:30～15:00  
会 場:つくばイノベーションプラザ 大会議室  
行事内容:市民公開講座  
・ニキビ一緒に治そうプロジェクト、発動!  
東京医科大学茨城医療センター 福原 祐衣先生  
・ニキビは皮膚科へ～広がる治療の選択肢～  
東京医科大学茨城医療センター 川内 康弘先生

問 森医院 ☎029-226-3555

日 時:11月12日(日)13:00～15:30  
会 場:宇都宮市保健センター ララスクエア宇都宮9階  
行事内容:市民公開講座  
・「アトピー性皮膚炎について」  
獨協医科大学 井川 健先生  
・「皮膚の健康」無料相談会

問 岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック ☎0282-25-2525

日 時:11月12日(日)  
会 場:群馬ロイヤルホテル  
行事内容:市民公開講座  
・「あなたの髪と爪へケアと疾患について～」  
産業医科大学 岡田 悦子先生

問 はっとり皮膚科医院 ☎027-363-7755

日 時:11月18日(土)  
会 場:新潟ランドホテル  
行事内容:講演会  
・「帯状疱疹治療のセカンドエフォート～新しい治療のポイントとは?～」  
菅井皮膚科パークサイドクリニック 菅井 順一先生

問 伊藤皮膚科クリニック ☎0258-35-2001

日 時:11月12日(日)15:00～16:00  
会 場:伊那中央病院  
行事内容:講演会  
・「アトピー性皮膚炎の治療」  
信州大学 林 宏一先生

問 伊那中央病院 ☎0265-72-3121

日 時:11月12日(日)13:00～14:00  
会 場:なし(都内にてコンテンツ収録)  
行事内容:Webライブセミナー

問 東京都皮膚科医会事務局 ☎03-5332-1112

日 時:11月3日(金)  
会 場:さいたま市民会館うらわ  
行事内容:公開市民講座  
「みんなで学ぼう!スキンケア-肌トラブルの原因は身近にある」  
・見逃すと怖い薬疹～その皮膚の症状、原因は薬かも?  
埼玉医科大学総合医療センター 福田 知雄先生  
・防寒下着でかゆくなるって本当?～乾燥時期のスキンケアのコツ  
国立病院機構埼玉病院 中捨 克輝先生  
・お肌のトラブル相談  
・スキンケア製品展示・紹介

問 埼玉県皮膚科医会 ☎048-824-2611

千葉会場  
日 時:10月29日(日)13:00～15:00  
会 場:三井ガーデンホテル千葉  
行事内容:講演会  
「日常生活の中で出会う「かぶれ」について  
～毛染めや化粧品がぶれ、原因不明の湿疹で悩んでいるあなたへ～」  
東邦大学医療センター大森病院 関東 裕美先生

問 旭町診療所 ☎043-312-7811

浦安会場  
日 時:10月22日(日)12:00～14:00  
会 場:浦安市健康センター  
行事内容:健康相談会

問 マリンクリニック ☎047-382-3838

日 時:11月3日(金)13:00～15:30  
会 場:横浜情報文化センター 情文ホール  
行事内容:講演会  
・「身のまわりにひそむ皮膚炎を起こす動植物」  
神奈川県皮膚科医会会員複数名による  
・Q&Aコーナー  
・お肌のトラブル相談コーナー  
・無料肌年齢測定コーナー  
・スキンケア製品展示・紹介・配布コーナー

問 こばやし皮膚科クリニック ☎0466-28-4112

日 時:11月12日(日)  
会 場:山交デパート 2階特設会場  
行事内容:顔と手足の皮膚がん無料検診

問 ふるはし皮膚科クリニック ☎055-252-8855

日 時:11月11日(土)13:00～15:30  
会 場:静岡中島屋ランドホテル  
行事内容:・皮膚の無料相談 13:00～14:20  
・市民公開講座 14:30～15:30  
「真菌症」  
島田市民病院 橋爪 秀夫先生

問 坂本医院 ☎054-637-2737

日 時:11月12日(日)14:00～  
会 場:富山県立中央病院 5階ホール  
行事内容:講演会  
・水虫の治療について  
済生会富山病院 崎田 茂晃先生  
・こどものスキンケア～保湿からニキビの治療まで～  
富山大学大学院医学薬学研究部 清水 教子先生

問 まつい皮膚科クリニック ☎076-420-1214

日 時:11月12日(日)13:00～15:00  
会 場:ホテル金沢 5階アブローズ  
行事内容:講演会  
司会:座長 皮膚科西尾クリニック 西尾 賢昭先生  
・フケ症のいろいろ～白癬から乾癬まで  
金沢医科大学 望月 隆生先生  
・足の皮膚のトラブル  
金沢医科大学 牛上 敢先生

問 金沢医科大学皮膚科学講座 ☎076-286-2211



**福井県**  
 日時: 11月12日(日)14:00~16:00  
 会場: ラブリーパートナーエルバ  
 行事内容: 講演会  
 ・「虫とアレルギー」  
 福井県立病院 越後 岳士先生  
 ・皮膚病無料相談会

**問 石黒皮膚科クリニック ☎0776-51-6700** \*

**岐阜県**  
 日時: 11月5日(日)13:30~15:00  
 会場: 岐阜大学サテライトキャンパス  
 行事内容: 講演会  
 ・子供の「赤いあざ」の話  
 岐阜大学 高橋 智子先生  
 ・皮膚から知ろう!様々な疾患に併発する皮膚病変  
 岐阜県総合医療センター 永井 美貴先生

**問 岐阜大学大学院医学系研究科皮膚病態学 ☎058-230-6391** \*

**愛知県**  
 日時: 11月5日(日)10:00~16:00  
 会場: 愛知県医師会館 8-9階  
 行事内容: 講演会  
 ・「皮膚科医が教えるきずのきれいな治し方」  
 名古屋市立大学 加藤 裕史先生  
 ・皮膚科専門医による無料健康相談  
 ・花王による肌解析とスキンケアアドバイス

**問 渡辺皮膚科クリニック ☎052-892-4141** \*

**三重県**  
 日時: 11月12日(日)14:00~15:30  
 会場: ふれあいセンター  
 行事内容: 講演会  
 ・やけどがの応急方法  
 三重大学 波部 幸司先生  
 ・皮膚がんを知ろう!~早期発見のポイント~  
 三重大学 欠田 成人先生

**問 しまヒフ科クリニック ☎059-369-3636** \*

**滋賀県**  
 日時: 11月12日(日)14:00~  
 会場: 臨湖多目的ホール(長浜市)  
 行事内容: 市民公開講座  
 「皮膚科専門医が語る、知っておきたい水虫の話」  
 長浜赤十字病院 川端 紀子先生  
 座長 よねざわ皮膚科クリニック 米澤 理雄先生

**問 なかにし皮膚科クリニック ☎077-583-4112** \*

**京都府**  
 日時: 11月12日(日)13:30~15:40  
 会場: 京都大学芝蘭会館 稲盛ホール  
 行事内容: 講演会 『もっと知りたい皮膚のこと』  
 ・かゆいところに手が届く痒みの話  
 津田皮膚科クリニック 津田 達也先生  
 ・知っておきたい紫外線と皮膚の老化  
 たばた皮膚科クリニック 田端 康一先生  
 ・皮膚の病気の相談タイム 14:40~15:40  
 皮膚科専門医による無料相談コーナー

**問 京都皮膚科医会 ☎075-354-6105** \*

**大阪府**  
 日時: 11月12日(日)13:30~16:00  
 会場: 毎日新聞社 オーバルホール  
 行事内容: 講演会  
 ・アトピー性皮膚炎とこころの関係  
 はしろクリニック 羽白 誠先生  
 ・あなたの脚の治りにくいむくみや皮膚炎  
 意外な原因と最新の治療法をご存知ですか  
 いそのかみ皮膚科 磯ノ上 正明先生

**問 やしろ皮膚科 ☎072-864-1312** \*

**兵庫県**  
 日時: 11月11日(土)15:00~17:00  
 会場: スペースアルファ三宮  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・知っておきたい水虫予防法  
 関西労災病院 福山 國太郎先生  
 ・アトピー性皮膚炎~小児から高齢者まで~  
 西市民病院 小倉 香奈子先生

**問 鶴皮膚科医院 ☎078-591-6031** \*

**奈良県**  
 日時: 10月28日(土)15:00~17:00  
 会場: 学園前ホール(奈良市西部会館3階)  
 行事内容: 講演会  
 ・よく経験する皮膚のできものについて  
 (おでかから注意するべき皮膚がんまで)  
 飯岡形成外科ひふ科 飯岡 弘至先生  
 ・ひふの乾燥とかゆみのお話~その原因と治療について~  
 あゆみ皮膚科クリニック 平井 麻起子先生  
 ・皮膚科なんでも無料相談会

**問 山脇皮膚科 ☎0742-22-2244** \*

**和歌山県**  
 日時: 11月5日(日)13:00~15:00  
 会場: 和歌山市医師会 大会議室  
 行事内容: 講演会 13:00~14:00  
 ・「あなたそのシミ(ホクロ)皮膚ガンかも」  
 上出皮膚科クリニック 上出 康二先生  
 司会 和歌山県立医科大学 神人 正寿先生  
 ・無料相談 14:00~15:00

**問 和歌山県立医科大学皮膚科 ☎073-441-0661** \*

**鳥取県**  
 日時: 11月16日(木)14:00~  
 会場: 米子市文化ホール 多目的ホール  
 行事内容: 講演会  
 ・「皮膚を知って皮膚病対策~秋から冬に気をつけたいこと~」  
 鳥取大学医学部付属病院卒後臨床研修センター  
 山田 七子先生

**問 わたなべ皮膚科 ☎0859-21-8612** \*

**島根県**  
 日時: 11月16日(木)14:30~15:30  
 会場: 駅ナカ赤ちゃんルーム  
 行事内容: 講演会  
 ・「乳幼児のスキンケア 正しい洗い方、皮膚との付き合い方」  
 山田皮膚科医院 山田 義真先生

**問 福代皮膚科 ☎0853-22-0125** \*

**岡山県**  
 日時: 11月23日(木)  
 会場: 岡山県医師会館三木記念ホール  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・「高齢者の皮膚トラブルからアトピー性皮膚炎まで」  
 大阪大学 室田 浩之先生

**問 服部皮膚科アレルギー科 ☎086-254-2323** \*

**広島県**  
 日時: 11月19日(日)9:00~11:30  
 会場: 広島市健康づくりセンター  
 行事内容: 皮膚科無料相談会

日時: 11月19日(日)14:00~16:30  
 会場: 広島県医師会館  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・「いま変わりつつあるアトピー性皮膚炎の治療  
 ~かゆみのない美しい肌を目指して~」  
 広島大学病院 田中 暁生先生

**問 にいみ皮膚科アレルギー科 ☎082-830-0006** \*

**徳島県**  
 日時: 11月12日(日)14:00~15:00  
 会場: ふれあい健康館 2階中ホール  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・「アレルギー性皮膚疾患」  
 徳島赤十字病院 飛田 泰斗史先生  
 司会 宇都宮皮膚泌尿器科 宇都宮 正裕先生

**問 あなん皮膚科クリニック ☎0884-24-3677** \*

**香川県**  
 日時: 11月12日(日)14:00~16:00  
 会場: 丸亀町レックスホール  
 行事内容: 皮膚がん無料相談

日時: 11月2日(木)18:45~20:30  
 会場: 香川県社会福祉総合センター 7階中会議室  
 行事内容: 講演会  
 ・「疥癬Up-to-date」  
 三豊総合病院 齊藤 まり先生

**問 森岡皮膚科医院 ☎087-834-1011** \*

**愛媛県**  
 日時: 10月11日(水)~11月12日(日)  
 行事内容: いい皮膚月間  
 ・NHK、RNB、EAT、Itv、CATVにて告知・啓発番組放送  
 ・愛媛新聞、リビング新聞社に啓発記事・特集記事掲載

日時: 11月3日(金)  
 会場: 松山三越  
 行事内容  
 ・「ここまで分かったアレルギー」  
 愛媛大学 佐山 浩二先生

・ホクロ相談会  
 ・薄毛相談会  
 ・爪の悩み相談会

日時: 11月12日(日)  
 会場: 新居浜医師会  
 行事内容: ホクロ相談会

**問 愛媛県医師会 ☎089-943-7582** \*

**高知県**  
 日時: 11月11日(土)14:00~16:00  
 会場: 総合あんしんセンター 3階大会議室  
 行事内容: 講演会 14:00~15:00  
 ・「アトピー性皮膚炎に関する講演」  
 高知大学 中島 喜美子先生  
 ・皮膚病無料相談会 15:00~16:00  
 皮膚病一般、お肌の診断、毛髪相談

**問 桑名皮膚科 ☎088-820-5830** \*

**福岡県**  
 日時: 11月12日(日)10:30~  
 会場: エルガーラ大ホール  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・ぎ瘡とスキンケア  
 島田ひふ科 島田 辰彦先生  
 むらかみ皮膚科クリニック 村上 早織先生  
 ・乾癬と関節症性乾癬  
 佐賀大学 鶴田 紀子先生  
 鹿児島大学 東 裕子先生

**問 楠原皮膚科医院 ☎092-581-0953**

日時: 11月12日(日) 13:00~15:00  
 会場: 久留米シティプラザ 4階中会議室  
 行事内容: 市民公開講座  
 座長 久留米大学 名嘉真 武国先生  
 ・「皮膚とかぶれ~身の回りのかぶれの原因とは~」  
 久留米大学 永田 寛先生  
 ・「高齢化社会の皮膚病」  
 久留米大学 河野 秀郎先生

**問 久留米大学医学部皮膚科学教室 ☎0942-31-7571** \*

**佐賀県**  
 日時: 11月19日(日)14:00~15:00  
 会場: 佐賀市文化会館 3階大会議室  
 行事内容: 市民公開講座  
 ・乾癬治療最前線~正しく知って乾癬を克服しよう~  
 佐賀大学 鶴田 紀子先生  
 ・じんま疹のこと  
 佐賀大学 米倉 直美先生

**問 凌皮膚科医院 ☎0952-23-3226** \*

**長崎県**  
 日時: 11月11日(土)15:00~16:30  
 会場: 長崎市医師会会館  
 行事内容: 講演会  
 「アトピー性皮膚炎の診断と治療について」  
 ・正しく知ろうアトピー性皮膚炎  
 長崎大学病院 原 肇秀先生  
 ・アトピー性皮膚炎 正しい外用内服治療について  
 長崎大学病院 竹中 基先生

**問 おがわ皮膚科アレルギー科 ☎095-830-1112** \*

**熊本県**  
 日時: 11月5日(日)11:00~12:00  
 会場: 熊本県医師会館 2階大ホール  
 行事内容: 講演会  
 ・「もう迷わないで!アトピー性皮膚炎~正しい知識、適切な治療~」  
 大阪はびきの医療センター 片岡 葉子先生

**問 よう皮膚科医院 ☎0996-63-1112** \*

**大分県**  
 日時: 11月26日(日)14:00~15:30  
 会場: コンパルホール 3階300会議室  
 行事内容: 市民講演会  
 ・皮膚科専門医による本当に正しいスキンケア  
 いちみや皮膚科クリニック 一宮 弘子先生  
 ・尋麻疹と身近に潜むアレルギー  
 伊藤皮膚科 伊藤 宏太郎先生

**問 大分大学医学部皮膚科医局内 大分県「皮膚の日」実行委員会事務局 ☎097-586-5882** \*

**宮崎県**  
 日時: 11月5日(日)14:00~15:30  
 会場: 宮日会館 11階ホール  
 行事内容: 講演会  
 ・「いろいろな抗酸菌によるいろいろな病気  
 ~結核、非結核性抗酸菌症からハンセン病(癩病)まで~」  
 青木皮膚科 出盛 允啓先生  
 ・院内掲示用ポスターの作製  
 ・「美容・健康商品等と皮膚病」

**問 ならはら皮膚科医院 ☎0986-22-1455** \*

**鹿児島県**  
 日時: 11月12日(日)13:30~15:00  
 会場: 鹿児島県医師会館  
 行事内容: 講演会  
 ・「身近にある“ひび”のアレルギー」  
 浅井皮膚科クリニック 浅井 俊弥先生

**問 島田ひふ科 ☎099-214-4522** \*

**沖縄県**  
 日時: 11月26日(日)13:30~15:30  
 会場: 国立劇場おきなわ 小劇場  
 行事内容: 講演会  
 ・自己免疫性脱毛症について  
 琉球大学 宮城 拓也先生  
 ・男性型脱毛の治療、レーザー脱毛について  
 美里皮膚科 平良 清人先生

**問 那覇かなぐすく皮膚科 ☎098-857-1112** \*



フリーアナウンサー 関根 友実

夏から秋の季節がわりには、必ず何らかのアレルギー症状がでます。鼻に来ることもあるし、気管に来ることもあるし、皮膚に来ることもあります。どこに現れるか予測がつかないこともあって、さらに予防が難しいです。春先にも同じような現象があるので、いわゆる「季節の変わり目」の症状なのだと思います。心療内科に勤めていると、患者さんの多くもまた季節の変わり目に体調を崩される方は多いです。

急に朝晩が冷え込んでしまったり、かと思えば夏のような日差しが戻ったりと、気候が不安定になっていることが一番の要因です。その変動に身体も気持ちも追いつかないところはありますよね。平均気温の変動が一月の間に5度以上あるのが3~4月、そして9~11月になります。特に春先は環境面でも卒業や進学、就職、異動などの変化の大きい季節ですので、ストレスを大きく感じやすい時期です。でも、とにかく新しい環境への適応を最優先として日々を過ごしますので、心身へのケアが後回しになることがあります。

そんな時のために、少しでもゆとりのある秋に取り組んでおくというのが、予防のための生活改善です。季節の変わり目のダメージを最小限に抑えるために、自分自身の心身にとって良いことが見つけれれば良いですね。例えば、気候の変動に合わせるために、身体は非常に大きなエネルギーを使いますので、気づかないうちに疲れが溜まっています。

睡眠、お風呂、音楽を聞いたり、いい香りのアロマを置いたり、心地よいと感じるようなものを見つけてみても良いかもしれません。また、日々の運動習慣をつけるのも良いでしょう。負荷をかけすぎず、現在の生活環境で無理のない範囲で「とりあえず今日から」始めるのが一番。ダイエットが失敗するパターンは「明日から」となることです。おすすめのものが、すでに負荷なく今の生活の中で自然に行なっている運動を意識的にすることです。

私も運動嫌いで、なにかを始めてみてはすぐに挫折します。この秋、同僚の勧めで社交ダンスを始めてみました。とても楽しいです。続けたいと「今は」思っています。ただ、続くかどうかの自信はありません。スポーツジムのように、どうせ続かなくなるんじゃないかと、ネガティブな予測を立てていたりもします。そんな私ですが、心齋橋筋商店街をワクワクしながら歩くという、ウォーキングと言っているのかわからないような軽運動は続けています。大阪の本町から心齋橋を抜けて難波まで、色とりどりの商品が並ぶ楽しい商店街です。職場が大阪の本町にありますので、仕事帰りに難波駅まで二駅歩くと疲れた脳がスッキリしてきます。楽しみながら続けているので、きっと運動嫌いな私に合っているものなのでしょう。自分に合った運動習慣は、実は何か特別な新しいことを始めなくても、今の生活の中から発見できることもありません。

**プロフィール** 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー内臓・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

ちょっと気になるニュース

『液体ミルク』のその後は?

平成28年4月に発生した熊本地震でフィンランドからの支援物資として注目された赤ちゃん用「液体ミルク」ですが、国内大手メーカーの商品はまだ見かけません。現在の状況を調べてみると、直近ではH29年2月に「液体ミルク」に関する関係者会合が男女共同参画会議の専門調査会で開かれていました。欧米では粉ミルクと同様に販売されており、ペットボトル入りなどのため、哺乳瓶用の乳首を付ければそのまま赤ちゃんがミルクを飲めます。乳首や哺乳瓶の消毒、お湯も不要。夜中に湯冷ましも不要とお母さん方には有難い優れもの。協会でも震災支援時、アレルギー児対応粉ミルクをお送りした際、哺乳瓶も合わせてお送りしましたが、お湯が無い状況では消毒も出来ず粉ミルクも溶かせません。また、乳首もサイズが合わなくては赤ちゃんが飲んでくれないケースも。国内の乳業メーカーは、既にH16年の新潟県中越地震、H19年の中越沖地震を受けて、H21年に「液体ミルク」の解禁を厚労省に要望していますが、厚労省では、品質(母乳の代替えとなる必要な栄養素)と安全性(食中毒や賞味期限など)の確保に苦慮しているようです。

乳業メーカーからも、製品の長期保管や微生物汚染防止に必要な容器的形状や材質、微量栄養素の沈殿、常温保存であるため、飲み残しでは特に微生物の増殖などに注意が必要としています。乳児用食品や粉ミルクは「特別用途食品」に分類され消費者庁の認可も必要なのですが、現行法でも販売は可能とのこと。但し「乳児用」「赤ちゃん用」と表記が出来ず、コーヒ牛乳などと同じ「乳飲料」の表示になるそうです。また食品衛生法にも液体ミルクに関する規格基準が無く、メーカーが製造・販売に踏み切れない現状のようです。

一方、乳児を持つお母さん方からの要望は多く、4万人以上の署名が集まっていますが、赤ちゃんが離乳期を過ぎると液体ミルクの必要性が薄れる状況も影響しているのかもしれませんが、熊本地震で、避難生活中の赤ちゃんの命を繋いだ液体ミルク。粗悪品が市場に混入することは絶対に避けなければいけません。震災以外にも大雨による河川の氾濫や土砂崩れなど、現状の防災管理では全く歯が立たない被害が頻発。幼児教育無償化や待機児童の問題も大きな課題だと思えますが、避難時には赤ちゃんの命を唯一繋ぐミルク。早急に議論を深め「赤ちゃんファースト」で取り組んで頂きたいところです。

[ティオ・ティオ]

# TioTio®

安全・安心・手間いらず 毎日の暮らしを清潔・快適に

詳しくはホームページでご確認下さい。 <http://www.sunward-ltd.com/pages/tiotio/tiotio.html>

株式会社サンワード商会

安全性の高い加工のため、お肌にやさしく安心してご使用いただけます。また、細菌などの増殖を抑制する効果はたらき、アトピーなどで困りの方にもお役に立ちます。アレルギーテストなど、各種安全性試験も合格しています。

TioTio加工は、いろいろなところで活躍中!

- あのスーツ
- あの航空機
- あの地下鉄車両
- etc.....

TioTio加工は、触媒反応を利用し抗菌や消臭などの効果を発揮します。24時間ゆっくと、反応を繰り返して清潔で健康な暮らしを望む方たちを応援します。

TioTioは㈱サンワード商会の登録商標です。

日本アトピー協会 T509500A

送達ご希望の方はご連絡ください。 書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 1月12日

〒541-0045  
大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階  
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052  
E-Mail [jadpa@wing.ocn.ne.jp](mailto:jadpa@wing.ocn.ne.jp)  
Home Page <http://www.nihonatopy.join-us.jp/>



## ドクターインタビュー

小島医院 院長 小島 崇嗣 先生

兵庫県三木市、神戸電鉄三木駅から徒歩5分。平成6年に開院された小島医院で、小児・小児アレルギー科を専門として治療が行われている、院長の小島先生にお話を伺いました。

——先生が小児科医を目指されたきっかけなどお聞かせください。

医学部を受験しようときめたのは、高校3年生の冬、本屋さんで赤本(大学受験の過去問題集)をみて決めました。医学部学生時代は小児科の授業は好きではありませんでした。赤ちゃんの講義では、あまりの小ささに、頭で想像できなくて困りました。しかし、いざ小児科に入局して小さな子ども達と毎日接するようになりますと、子どもが愛おしくて小児科という学問が大好きになりました。私は入局した頃は、ちょうど新生児医療が始まったばかりのころで毎日の生活、勉強がとても充実していたことを懐かしく思い出します。

——小児アレルギー外来の診療について教えてください。

私は小児科医ですから子どものアレルギー疾患:喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、花粉症、などを診ています。食物アレルギーでは、原因抗原の診断、除去指導、解除のための経口負荷試験などを行っています。経口負荷試験は毎日8~10名の試験を行い、子どもの食べられる量と種類を増やすように努力しています。皮膚については、生後2か月に初めて来院した時点から積極的にスキンケアを行っています。また、肌の弱い赤ちゃんは食物アレルギーを高率に発症しますので、2か月で母乳栄養児の場合には、一日一回ミルクを飲んでもらっています。こうすると、ミルクアレルギーを起こしませんので、その後の食事指導が助かっています。アレルギー体質を持った赤ちゃんは中耳炎をよく起こします。当院では、気管支ファイバーを用いて、耳の観察をしています。それをテレビ画面に映しますのでお母さんにもよくわかります。鼓膜の観察を毎回していますと、不思議なことがあるのに気づきました。実は、中耳炎の起こり方は毎回同じだということです。例えば、鼻水が出始めて4~5日経つと中耳炎を起こす子どもは、毎回そうなります。

気管支喘息の治療では、モストグラフを用いた負荷肺機能検査と呼気NO検査を併用して治療方針を決めています。モストグラフは3歳頃から検査が出来ますので小さな子どもの喘息を管理するのに役立っています。呼気NO検査は5~6歳から検査が可能となります。また、喘息を持っている子どもの多くはアレルギー性鼻炎や花粉症を持っていますので、鼻炎に対する治療も大切です。このような子どもは、高率に副鼻腔炎をおこしますが、当院では、腹部エコーのプローブを使って上顎洞の炎症の有無を観察しています。そうすることで初期の副鼻腔炎を発見出来ますので、速やかに治癒いたします。

——最近の小児アレルギーについてお聞かせください。

数年前から、スギとダニの舌下免疫療法を行っています。大きな副反応もなくできていますし、その効果も非常に大きいものがあります。スギは免疫療法を開始した翌年から症状がほとんど出なくなりますし、ダニの舌下免疫療法では、開始後3か月頃から効果が出てきます。埃っぽい所に行っても症状が出なくなると喜んでもらっています。また、最近気になることとして、多種類の果物や食品に反応する重症の果物アレルギーの子どもの数が増えていることです。その反応も口腔アレルギー症状だけでなく、時にはショック症状を引き起こす子どもが増加しています。このような子どもは、多くの花粉に感作されています。治療は花粉症に対する減感作療法が有効なのですが、現在日本では、スギの免疫療法以外ありません。今後、イネ科やハンノキなどの免疫療法の需要が増加すると思います。

——赤ちゃんのアレルギー感作や、離乳食の時期などについて教えてください。

今は予防接種時期の問題で、生後2か月で来院されることが増えました。この時期はアトピー性皮膚炎の始まる時期でもありますので、積極的なスキンケアを始めるのに一番適した時期です。生後早期から積極的にスキンケアすることで食物アレルギーの進展を抑えることが出来ますし、ダニの感作を減らすことも可能です。先にも述べましたが、当院では、肌の弱い母乳栄養児に対しては、一日一回ミルクを飲ませて欲しいとお願いしています。この時期からミルクを飲みますとミルクアレルギーを起こしません。生後3か月になるとミルクに感作されている赤ちゃんがすでにありますが、生後2か月の時期の来院はいろんな意味で有り難いと思います。肌の弱い赤ちゃんに対しては、積極的なスキンケアに加えて、定期的に卵やミルクなどの皮膚プリックテストを行っています。プリックテストで反応が見られるようであれば血液検査でCAP値の測定をしています。離乳食はこれらの検査結果をふまえて個々に指導していますが、離乳食を始める時期は赤ちゃんがお母さんやお父さんの食べものに興味を示すようになる頃だと思



小島 崇嗣(こじま たかつぐ)先生のプロフィール

## 【ご経歴】

関西医科大学 小児科講師  
 関西医科大学 小児科非常勤講師  
 日本未熟児新生児学会評議員 / 日本新生児学会評議員  
 日本アレルギー学会専門医 / 日本アレルギー学会指導医

## 【所属】

日本小児科学会専門医、日本小児アレルギー学会専門医

## 【受賞歴】

関西医科大学研究奨励金授与、森永奉仕会研究奨励金五年連続授与、日本小児アレルギー学会優秀論文賞授与

ます。生後4~5か月頃です。当院では、栄養士が作成した離乳食のメニューをお渡しして、離乳食の参考にしてもらっています。特に母乳栄養児では、鉄、ビタミンD、亜鉛など不足しやすい状態にありますので、体重増加のチェックが欠かせません。また、最近では、ビタミンDと骨との関係だけでなく、肌とも関係があると指摘されていますので、日光浴の必要性についても説明しています。窓ガラスは紫外線を通しませんから日光浴にはなりませんのでご注意ください。

また、最近、卵の早期摂取が推奨されていますが、肌が荒れている赤ちゃんの場合には注意が必要です。当院で調べた結果では生後6か月の時点で、湿疹のある赤ちゃんの約85%が血液検査で卵に反応していました。これらの赤ちゃんでも、注意しながら少量ずつ食べていけることもあります。反対に、急速に卵アレルギーの程度がひどくなってごく少量の卵を食べても発疹、蕁麻疹、腹痛、嘔吐がでる赤ちゃんもありますので、湿疹のある赤ちゃんの場合にはアレルギー専門の小児科医と相談しながら食べていきましょう。

——保護者の方にメッセージをお願いします。

アレルギーがあっても元気にたくましく育ってくれることを願っています。そのために私たちが出来る事は何だろうといつも思います。適切にアレルギーの病気をいっしょに治していくことは当然のことです。何でも言える関係がすごく大切だと考えています。アレルギーを持っている子どもは優しい子どもが多いように思っています。自分のことを考えるから人にも優しくなれるのでしょうか。私は、優しく強い子どもを育てたいと願っています。そこで私が勧めている言葉が「ありがとう」という言葉です。何かしてくれたことに対してではありません。その子どもの存在自体に対しての感謝です。自分たち家族の所に来てくれてありがとう、と言う感謝の心です。これは、小林正観さんが沢山の著書のなかに書いておられます。「ありがとう」と言い続けると、子どもはすごく安心します。そしてこの世での心の居場所ができます。そうすると、優しく強い子どもになります。思いやりがあって、いじめにあってもびくともしない子どもに育ちます。一日に何回でもありがとうと言ってあげましょう。

それともう一つ私が大切だと考えていることがあります。それは、身体をよく動かすことです。身体を動かすと考え方が変わるように思っています。子どもにはよく遊ぶように毎回言うようにしています。遊びこそ全身運動です。子どもの時代にはスポーツよりも遊ぶ方が全身運動に適しています。よく遊んでください。遊びの中で友達とのつきあい方やいろんな考えが育ちます。当院では、約三十畳の外待合室を利用して週一回の極真空手教室を続けています。ほとんどが当院の子ども達です。楽しく思いっきり練習してほしいと願っています。

——先生の趣味やストレス解消法など。

武術の練習でしょうか。古伝武術が使える身体作りに励んでいます。が中々思うようにはなりません。難しいですね。それと、お滝でしょうか。毎月一度、京都に行ってお滝に入ります。心が清められますので、できれば続けたいと思っています。



## 「いのちの林檎」DVDが発売されました!



5年前、平成24年7-8月号「あとびいなう」でご紹介した自主製作映画「いのちの林檎」がDVDとなって発売されています。プロデューサー様から早くにDVDをお預かりしながら、ご紹介が大変遅くなってしまいました。

上映後、大きな反響と化学物質過敏症という病気が、広く知られる要因となりました。

ストーリーは、重度の化学物質過敏症の女性「早苗さん」を追ったドキュメンタリー映画です。

ある日突然、蛇口から出る水に息苦しくなり、水は勿論、食べ物、今まで大丈夫

だった食器や鍋、何もかもに身体が受け付けない状態に。自宅横の道を通った人の歩きタバコの煙でさえ身体が反応、自宅の窓を全て閉めなければ呼吸困難が続きます。化学物質過敏症は、自宅の新築やリフォームなどによるシックハウスや学校の改築などによるシックスクールによって誘発されたり、職業による化学薬品の日常的な暴露などが原因の場合もあります。初めは1つの揮発性有機化合物などに身体が拒否反応を起こし、放置・悪化すると多種類の化学物質に反応する場合があります。症状は様々で、自律神経失調症や心身症と間違われることもあるようですが、呼吸器・消化器・感覚器・循環器・免疫・泌尿生殖器系など、あらゆる症状となって現れます。本編で主人公の早苗さんが、突然の呼吸困難になる映像を見ても、正直なところ俄かに信じられない程の苦しみ方です。化学物質過敏症は皮膚症状などにも現れますが、呼吸器や神経系などへの症状も多く、その苦しさが第三者に理解されない部分も多い疾病です。同疾病がある早苗さんのお母さんの支えがあるものの、自らすんで自分の食べられる食事作りや、着ることが出来る服選び、また新たな住宅探しまで。自分の命を守るためとは言え、「寝ていたほうが。。。」と映像に声をかけてしまいます。そして、空気が吸える山中での生活が始まり、早苗さんの命を救った「いのちの林檎」と巡り合う奇跡が起こります。

様々な化学物質に囲まれ生活している私たちの現状、他人事では無いと自らを強く省みたく作ります。ぜひご覧下さい。

### 【購入方法】

住所・氏名・電話番号とお名前の後に「あとびいなう」と書き添えて頂くとして3,800円(送料・税込)でお求め頂けます。(定価4,320円)  
090-1651-4496(馬場様) pfcjr772ba@yahoo.co.jp まで。

## 「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」

平成29年7月に開催された(一社)日本小児臨床アレルギー学会(旧 日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会)の付設展示会に参加させて頂いた際、ご紹介の絵本作者である栗田洋子様よりご挨拶を頂戴しました。栗田様のご子どもさんは、重篤なピーナッツアレルギーがあり、誤食による腹痛や接触でさえ呼吸困難となるご経験をされています。子どもさんが小さい頃は、栗田様ご自身が「この子を守ってあげなければ」と考えられていたそうですが、ご自身の入院治療を機に「自分のことは自分で守れるように」また、「アレルギーの無い子どもたちにも知ってもらいたい」という思いから、小学生にも分かって貰えるよう、絵本「ピーナッツアレルギーのさあちゃん」を作られました。現在は、小学生や教育・学校関係者の方々への啓蒙活動として、一人の母親の役割を超え孤軍奮闘、全国の学校や図書館、役所関係などを飛び回り、絵本の「読み聞かせ」とご講演をされています。

小児の食物アレルギーは、増加しており発症年齢も低年齢化が進んでいます。また花粉症の低年齢化も関係しアレルギーを起こす食材も多岐におよび、今までに無かった症例も増えているそうです。

お友達のお宅で貰ったおやつが食べられないことは、とても悲しい思い出となるでしょう。給食の人為的ミスやレストランや食品などの表記ミス、大人の理解もまだまだ進みませんが、子どもの頃から「食物アレルギーって何?」を知ることが出来れば、柔軟に考える子どもたちなら食物アレルギーも1つの個性として受け入れてくれるようにも感じます。

栗田様より某小学校で行われた絵本の「読み聞かせ」とご講演が収録されたDVDを協会でお預かりしております。

学校関係者の方、またアレルギーの会スタッフの皆様、一度ご覧になりたい方は、協会までお問い合わせ下さい。

尚、ご紹介の絵本は、神奈川県立こども医療センター・アレルギー科部長 栗原和幸先生ご監修の「アトピー性皮膚炎」「気管支ぜんそく」など「よくわかるこどものアレルギー」全6巻としても発売されています。

(1冊2808円・税込/ポプラ社)

1人でも多くの方に、そして、多くの子供さんたちに、食物アレルギーを知って頂くことを願って!

尚、栗田様へ直接のお問い合わせは、  
yoko.kurita.5children@docomo.ne.jp  
まで。



## 読んでみました!! この書籍!!



みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「子どもの花粉症・アレルギー性鼻炎を治す本」  
永倉仁史先生監修 (株)講談社 【定価】本体1300円+税

ながから耳鼻咽喉科アレルギークリニック院長先生ご監修の書籍です。様々なアレルギー疾患は、抑える治療から治せる治療へ日々進化してきています。花粉症やアレルギー性鼻炎は現在、舌下免疫療法もスタートし高い改善率が示されています。花粉症は最も早ければ生後2シーズン目で発症する場合もあり、生後半年以内に花粉飛散時期を向かえる場合の対策が大切なようです。予防はベビーカーのカバーや室内の花粉やハウスダストは掃除が一番。また花粉は、人が最も室内に持ち込む原因となっていますので、家に入る前に衣類を払い、出来れば外着のようなものは玄関で脱いでラックに掛け置き。飛散時期の洗濯物も花粉を払って取り込み、室内で空気清浄器に当ててからたたむ方法も。乳幼児さんは花粉症に気づきません。子どもさんの場合も、寝られない・普段からぼんやりしているなど、花粉症がアレルギー疾患万病のもとかもしれません。



【タイトル】「ひきこもり救出マニュアル・実践編」  
【著者】斎藤 環先生 【出版社】(株)筑摩書房 【定価】本体780円+税

斎藤先生は医学博士で、ご専門は思春期・青年期の精神病理学、病跡学。以前「ひきこもり」のアトピー患者さんのご両親からお電話を頂いたり、またお会いして話をお聞きした事もありましたが、やはり現実にはきれいな事では済まない状況が山積みのもので。本書はご相談者からの質問に先生がご回答するスタイルで掲載されています。ひきこもり歴8年の息子。何を言っても無言。家庭内暴力。親への命令。脅迫観念や被害妄想など大変シビアな現状。読みながら息が詰まる内容ばかりですが、現実に起こっている事実。何がどうして?何が正しいか、何を間違えたのか?と新たな疑問も湧いてきます。何気ない会話がいつの間にか途絶え、積み重なったコミュニケーション不足が大きな発症要因でもあるようです。仕事が忙しいばかりの親を見つけた子供は、心を閉ざしてしまふのかもしれない。親らしい親を上手に演じるのではなく、ありのままの自分を晒し本気で向き合うことが大切なのかもしれません。



図書の出し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052